



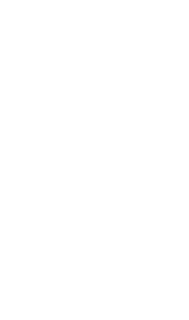




क्तारा गियक ह्या गहु, परम भक्ति व्यवस् अद्भि और उत्सद्धि स वह तैस्परू म क्रिक्ट के (मस्यादेपति [अनमर] उम्ब्रा रिक्सिमियामी सामि महाराम कार ग्राक्तामहाय, क्रेलाद्धव परम श्रद्धासद, यम भूपण हामत में गुणु हिर्माहरी जिए निरम ग्रिमिंग कि ग्रिन ग्रीह निद्धिन ज़िए निष्ठा भए प्र ज़ीहिए ग्रेट एउस

13 हिम्सिम मुड्राह भार के मूर शहर

THE PERO-144









जारी शिवक्' रची गड़, परम भोक् योर भेम के साथ सादर समिति है।

444£—ABEQ—BAHB















। मधनी

रे—व्यायाम सरमें समय हुंह जुना न हो। इसम श्रम्भ का नाय नाय होता दिस्त जानी है थोर शुरू गमु का संचार होता है।

न्गित होता होता होती । हिंदी वार्च हात कार्च निर्मात है । । इं रुगम गरम संक्ष्य होता होता होता है ।

नारपु पुर क्षित कृष स्मेश होस्स होस्स होस्स होस्स होस्स होता में के क्ष्म के कि कि क्ष्म होस्स होस्स क्ष्म कि क्ष्म होस्स होस्स होस्स क्ष्म के क्ष्म होस्स क्ष्म के क्ष्म होस्स होस्स होस्स होस्स होस्स

। वे क्षांक प्राप्त कराम क्रमेग्ट-- व

पहेंने इस होना जाहें। (Knicker) निहर एवं हुने पहेंने हुए होना चाहिये, तीका हह यंत्रा हुआ है र्द — लाग कान तक लम्भी होनी चाहिये। शहत्वानुसा भारी या इलकी केरना चाहिये, यान्यास होने पर नेता भी हो लाटी वहुत पतली या हलकी न हो। ७—कार्य करते समय दूपरा कार्य न करना चाडिये ताकि ध्यान दूसरी श्रोर आकर्षित न हो, खाते हुए ब्यायाम करना गठरामि को शान्त कर मंदामि को निमंत्रण 🏶 याज्ञा 🛞

थरे बाजा! तुमे तो दीनवन्धु नगदीगर ने सर्वोद्य-र मदान कर पूर्णानुकरण की सीमा कर दी, पर्य ह वर्रा चवल चातुरी को जिसने सृष्टिभंडल के समस्त प्राणी मात्र तो वया, वरंच स्वर्ग के त्रेगार स्वरूप देवताओं को भी एक ऐसी महति रूपी नाम फांस में जरूह ।दिया है कि जिससे एक होना अत्यन्त कांडेन हैं, चहि कुछ भी हो नेरे सामने सबको सिर सकाना पढ़ाई, वादि यह रू

व्यक्षीय है। युद्ध है। युद्ध होहर सी १वर्ग प्रवता pp fppp fipp i grup ft bonin b j bolby Mitgeny ppery in go it pper nieig erpin BIP TER IF PA PA PER F ISIRB F SP TPF नका जात हिन्दी हेरेस नहीं लागा, देस तीय है। naild., aj a eau i a eift den eine eine bidd हानी है। से वा आजावतन में गरित है। मासूब होवों है। शहर आहि देवत महत्त्व । बेहा माचा भी बचता है। ब्राज को होंग में लुडक जोने के नमान था। दी बादा दा क्षिता हिलाधुक उस स्थान सेह का वेस का विद्यालय केंद्र है कि इस मान्यान मान्यान की वीच से बोह्य है विदेश साझारत का वाला तमाह से गांत तम उत्रा' वहां वा फिलम्द्रम प्रत पर दिस हिन्ही (मिल के 13व मेरी बारी स्थल पर सथी सिंह होन्स् गनते, सरियों पन नाह मासिन क्रम लगत, मन बाह सा मगद्धिर वम मासा, गहें हें।त्वाव का बारावार स रहेवा, मुनुवा पर पशुरा के छिड़म वेर्स 'रि रहें मीर महिल है। मेर् मेर्ड महा बापिति स्वी ममः भूमि मेताल शक्त कर भिड्ना पड़ता, ाड़क भिर्माक मार म कि भार द्विम हामिशिय में *प्रद्राभा*क

निसमें सिरों के कटकर बोकरें खाने उक्त की भी विन्ता नहीं की गई है। पोलोप्राउंड रूपी रखांगण में मस्तकों ने कन्दुक का कार्य भार लिया किन्तु तेरे नाम पर धन्ना लगाना समुचित नहीं समभा। बीर शक्षावत सरदार ने महाराणा साहर की आज्ञा शिरोधार्य की, जोकि एक दुर्ग विजय फरने की थी, किले के कीली युक्त कपाट न ट्रटने पर अपनी खाती कीलों पर दे, हाथी से मुहारा कराया और सदा के लिये प्राणों से हाय था लिये। किला विजय हो गया और उनका बृतान्त मेवाड़ के इतिहास में म्बर्णावरा में लिखा गया जो आजतक जगमगा रहा है। शक्तावर्तो को "चौगुना जुजार का" विरद दिलाना वसी सरदार का कार्य था! ऐसे कई व्यलन्त वदाहरण विद्यमान हैं। अपने से बड़े माता पिता एवं गुरु की आज्ञा को टालना एक मांति से पूर्णतः नियम विरुद्ध है। इसी प्रकार लाठी के लिये भी खजाएं (Orders) हैं उन्हें विवाद--- अते चाहे कए में गिरने के लिये भी

प्रमास सम्बंध स्था होते हैं। क्षेत्र क्षेत्र होते हैं। स्था साहित होते होते हैं। स्था होते होते होते होते होते हैं।

गीर क्य में गिरना पड़े, इस हर्षे में गिर जारों में । भिर थार गुरू आहा सर्।, शुभक्षीति यर पश पायेंगे ॥

। क्रमञ्जी कि क्रमणी

१—शित्र आहा (Order) को स्पष्ट तथा याद ही शब्दों में दें)

र—शिप्त की ब्रह्म शाह माने स्वास्त है। शिक्षा

। गिगड़ कांड कि

ने-यहि शियम तीत पूर्व साम म स्टिस्ट प्राप्त में म हिस्से परियमी हो को को मूर्ग होट हे यात्राची । हिस्से मास्ट्र जिस्से मास्ट्र मास्ट्र में हिस्से मास्ट्र मास्ट्र । हिस्से मास्ट्र मास्ट्र । हिस्से मास्ट्र म

. },

- 7"

į,

त्रांव स्वयं नामर बीके करें। त्रवे विद्यार्थी यामाने यार फिर भी सूठ करें तो उसे रूर ही से १ —िहेल का काम धनेल बदल कर कराना न वर्षोकि एक ही काम को कार्न से विद्यार्थी का दिल लगता। इसिलिये कमी ठाडी, कमी ९टा, कमी ले सुप्दर धार हुएती करानी चाहिये ।

थ _िड्स हमेसा सुस्तातिर (थोडी थोडी) कार्ति चाहिये। त्रिससे कि उनका उत्साह बहुता रहे और शुद्धि वीत्र होकर वह अपने काम में उनाने करें। निगमित कार्य से जत्याह और स्कृति जाती है। दिल कराने के वर्ग (हुए) होने चाहिए नाकि मत्वेक विद्यार्थी को जैसे वर्ग में जाने की इच्छा यनी रहे और इससे काम भी मल्दी सील नाता है।

शासन शब्द । ड़िल मास्टर को यह यात ध्यान में रखनी चाहिये के हिन के बोल स्वष्ट हों। श्रीर दिन करने वाले विद्यार्थ च्छी तरह ममम सह ऐसी जोस्सर माराज देनी हिये। सामन सन्द वह ही हो मो भी दिल फरने

मिर्ग्येश कि इच्छा पाष कुए ऐसी के फिक्र कर्क के लिए में मींग्रे इच्छा सिएक्रिक (भाषणाम्) कर्क कुँ-विश्वा एक्ष्म प्रमाप्ट के किसे कि इच्छा समाप्ट प्राम्ब एस्ट्रीम समाप्ट कि १४० छन्द्र प्रमाप्ट कुंच्य कुंच्य कुंच्य कुंच्य स्वाचित्र कि कुंच्य कुंच्य कुंच्य कुंच्य कुंच्य कुंच्य प्रमाप्ट कि प्रमाप्ट कि भूष्ट कुंच्य कुंच्य । प्रमाप्ट प्रमाप्ट क्ष्म कुंच्य कुंच्य कुंच्य कुंच्य । कुंच्य कुंच्य प्रमाप्ट कुंच्य कुंच कुंच्य कु

। उर्गेछ रिडाह



वप लाडी खेपेट ली हो तो शिल्क "एक-फगा" ऐसा हुन में तो शिष्मों को अपने दाएं हाय की तरफ से भन कर एक ठाइन बनानी साहित परने ठाउर बनात हास रूक ठाइन बनानी साहित परने ठाउर बनात हास यह राह रहे कि एक दूधरे का पैर परिवर विश्वता से स्तीर राष्ट्र होता पर खराबर १४०००। व्यान सीवी भीर करवार होनी बाहित । ताई होने पर गई। मिली हैं रहनी चारित । श्रीर अंने श्राम में हैं हैं में करियन छत होने नाहिएं। जेमा कि चित्र ने ० १ में दिया है।

नव मारन मीधी न हो मो उस ममय यह आहर पदाई-^{दाई}-निगाह निगाह । लाइन गोधी करने क नियं दिया माना है। यह यह चाटर दिया जारे तो यात्रहो स्वती निवाह बिना वर्दन हिराई हो दोई महत्त करके साहत भीभी करनी माहिए। नाम-निगार

रा बार्र शाला में बा कहेंगे की बार्र विश्व कार्टर

MARK

23

ग्रम नाम सह : छक्ष । दें रह कि मीद्र शिमाहि बनीव पक्ष कि छिमान ब्रेकि ह अपि गार्कित कि हो ह कि मामारू ग्र तम्मास कि ।इन कि मुद्दे सम्मा मुद्द स्वत रहा मास्म उमेंनी कि उम छाइट छाइ छाछ वीएइ शास्त्र ।इ मामाध्य तक्षा माम्य माम्य विकास विका हैं हैंग एंसी के निस काय का सी सी के हिं हैं 1 कि 119में रुश्ने 11म रुपम मारु मार्ग मेमरी । देश .स्ट्रं सिसी सिस्स की हरकत व वावचीव नहीं होती. निक्त १ में हैं हैं हैं। इस की हैं। साध्य क्ति भारता सीना निकास कर खड़े हो मार्चेग । फि

FF-PJF

न र में दिया है। हम् जा एक । एक ग्रीत ग्रीत ग्रीत ர்ந்த கூச் 19 133 நெழுக क्षेत्र के किया के किया के किया है। मुहाबा बार्य स्था है हो है वार्य सह है दें ip pig big pik po i inpip १४१ । नाय-हेत " मह-भार हिता जिए। इ. हि. है है के कि है है है है है है है



l říšy iž pypu Fit

वम लाडी लपेट ली है। तो शिवक अहक-करा ऐसा हुनम दे वो शिष्यों को अपने दाएँ हाय की वरफ से भा कर एक लाइन बनानी चाहिये परन्तु लाइन बनाते सम यह यह रहे कि एक दुसरे का पर बराबर बिस्ता से और दोवें होंग पर बहुत होना चाहिये। लाइन सीवी श्रीर करवार होनी चाहिये। खड़े होने पर एही मिल हुई रहनी चाहिये। और धंने आगे से ह इंच के करीवन खते होने चाहिएं। जैसा कि वित्र नं० १ में दिया है।

^{दाई}-निगाह

^{जब लाइन} सीधी न हो तो उस समय यह थाईर "दाई-तेगाह गलाहन सीधी करने के लिये दिया जाता है। तब यह हिर दिया जावे तो आवको अवनी निगाह विना गर्दन ापे हो दाह तरक करके लाइन सीची करनी पाहिने। सामृ-निगाह

नव अपनी लाइन मीची कर पुक्रेंगे नव सामकी यह साहिर व त्याह हिया नावेगा नी आप सरनी निगाह गामने

क्रहाली डिंग

18

क्षित हैं मिल में विषय मोह माह माहें मिल माहें माहें कि माहें मिहें हैं कि इस्ते की साहें । माई

। गिह्म--गिष्ट--हि क्र्



(3 en 137F) .

red after excited to nurshy of night niw tere the dime is her regarder. If he is here the same is on hy then yie here is he for him is on hy then yie here is one for him when he is here my him is here him is here here is here in here here he than the red is here in here is here in the red is not here in here.

भव कि स्माव "माव-छेत्र" के साहर में सहें। नीर नाए बीधा ठीक लाइन में होगया है वी सारव व्यक्ति । जैसे-थे। ऐसा दिया जायेगा तर थार अपने हैं। हुत हाय को एक साथ अपनी रान (जेपा) के बराहर ते आवेंगे। चौर भीधे नेता कि बाहर साम् निगाह का है वसी मानि सामने निगाह करके चेवन खहे रहें। वत्र आप नाप लेकर फेल नार्वे । तत्र आपको गिनी बोलने का आहर 'एक से-मिन्ली' दिया नानेगा तो आप दाह वरक से १.२.३ ४ इसतरह शास्त्रिर वक्त गिन्दी बोलते नारेगे.

होशियार ।

हैंसे थाईर पर आपने जो बगल में लोडों लपेट रहती हैं। इस ठाड़ी के ऊपर का किरा वाएं पैर हे जा से घुमकर समने था जावेगा थार दायां पैर जाड़ों के साथ ही दो फीट के करीब पीड़े हट जायगा

' गिन्न---ज़िन---ज़िम निम



चर्चधा अध्यद्ध र

वायां पैर और लाडी को नं० 8 पर ले जाइये निपार कि तीर का निशान वना है फिर आपकी वहीं पोनीण हों नायमी नैसी कि श्राप चलते समय खड़े थे। जब । हाथ रवां हो जाय तो खाप उन्नल २ फर इस हाथ क कीनिये यह हाय ठीक हो जायगा। नोट—यह हाय आने दो कतार बनाने के काम झाडा दें जैसे जय आपको "एक बीच आगे कलांग" देशा बार्टर मिले तो बाए में से जो कि एक थोन यानी जिस नंबर में दे का माग पूरा २ घट जाय यो मन्बर धाने फलांग करेंगे। तब कापको हो लाहनें वन जावंगी। छौर फिर इसी तरह जो आगे कलांग करते आई है उसको यही एक शीव आगे फलांग वाक्षा आहंर दिया मानेगा तो जो लाहन आगे फलांग फरके आई है उसी बाइन में से जो एक बीच यानी ४—६— १२—१६ जिसमें चार का जाग पूरा वट जाए वो छाने पर्लाट करेंगे तब झापको तीन लाइनें हो बादेंगी।

के पात में कुम कर हिर वहीं आजांदा है जहां में के वह में क्षा के क्षा में के पार में क्षा में के पार में क्षा आजा चंदा था। किर हती सर वाप भाग में होता हुआ आजा है। चस हता साई का सह पर हता हाई, एक दुना साई, चरायर युपाते रहें, तो सीच हाथ हो आजो पह हाथ चूच स्पा दीना चाहिते। हेव्हें। हिन्हें

। इंघाफ

hun iny vir ў şīr kī ign nó iba) ng sju iby are ve ry ib is idvir ibe 213 id ivyc al ў ide vir ibā jid vir i ў bareis m eir vira a yne nó dibp 1 ab ve m ib ir 133 yne ap veny sju vir i ibiz az isie v sp ne ap irin sju vir i ibiz az isie v sp ne ap ne ipia vir ibiz ibiz az ive v sp ne ap ne ipia vir ibiz ibiz ibiz

निकड़ने लगमावे तो आप अपने सीधे पर को नं० लेमास्य निषर से कि वीर का निसान बना है। हिदायन यह कीम द्विल मास्टर को खर्खी। सोच समक कर कराना नाहिए।

एकही जगह खड़े रहकर करने का काम।



रिप्रमम में पाड़ होंगे रिसार (इ १९६१) एक हम्मेस के छिए कींये हाप में पहले होशियार की पीनीश्वास में भी 33 क्रमाधी हिम्स

मुमाते रहा, नी सीध हाथ हो जायेंगे यह हाथ जूब रमी है। बस इसी तरह एक दका दाई, एक दका बाई, बराबर नेवा था । जिर हुवी तरह वाचे भाग से होता हुआ आता के पात में यून कर किए वहीं खानाता है जहां में बि वह में कि वानी देरीर के वार्र सीचे माग से सगता हुआ में

। ईमाऋ

मों है हिम प्राप्त 186 देकि प्रीप्त । है दिस्मान में मान कि क्रिड कर घर एड कि दि शिशाय क्षित डाड कि विद्या मिए हम किसी सेत गुली में अंहे हैं और हमारे सामने

हैं मा सूत्र जोर से सीधे हाथ दिसाता रहेगा हो माने ह साही हक जाती है। थीर पहिं परावर एक जगह दश एत्राक्र के ब्रुगर एंड क्रिक्रि । क्रि हरू में रिका एंडे क्रि

। १एक्स और देहें वार्र सम्बद्ध

हाना नाहिए। हेर्स नित्र भे १ ।

मोट-बट्टे दारा, सांग्रे दारा के बिरगुल करने हैं वन्दे हाथ में भी पहले होशिषार की पोनीशन में खाठी हो, उसके f को पहले उल्टे हाय है पैर तथा बगल कनपटी यानी शरीर के ह भाग की वरफ से घूमत हैं या वहीं _{यानाता} है जहां से कि वो चला था। फ़िर हेंसी तरह विष नदबर ४ भीर एक देशा दाई बुमाने रही, उन्हें हाथ निकलने लग सीचे भाग की तरफ से ^{धूमकर} आता है वस षायंगे। देखो वित्र नं० ५ / हसी को एक देशा हुन नहां सीघा हाय काम द्याता है वहां यह मी काम याता है।

वेडस्रा बाद वर वादी है।

कावेंगे। इन हो हाथों की जिनकी मीहमा गाँद अप वचा मार लिक एप्र हे हे हे हा है । क्रिक्स स्टिश्त हात कार मार बुर १२ व्ह प्रजिति । दिव वार सबहोत्र देव कार्याट इन दी शायों की सूब रवी कर लिया है उसकी खाठी में विश्व का हात द्या करते हैं। जिस साइपी में मींछ उंग्रह भाग है हि में । प्राप्तीक तन्त्रे तस्त्रे एक एक मित्र हि मेर में क्रिक्स मार्क लाक में हैं है है हैं है कि क्षेत्र हाथ हाएत समीक्ष्य । क्ष्मीय के हाथ विकास ोंन में जिल शार अह की है। है होस मान है कि अगस गिष्ठ ग्राष्ट के किंके अस्थर के किशमें में lyng कर्क़क्ष क्रास वेह व्यच्यत होते हैं। क्ष्मिम में ८६ घतर होते हैं। इसी şp pen 9 şp fi sign m ihre gite 1 g infg pip क किए शिए हैं है है है कि के किए हैं है है कि का है है कि में देखा जाय ही जितनी भाषायें हैं जनमें धुष्य । हमाप्रज्ञी

मोट-बल्टे हाय, स्तीचे हाय के बिल्कुल उसे हैं वस्टे हाय में भी पहले होशियार की पोनीशन लाठी हो, उसरे। को पहले उल्टे हाय पैर तथा बगल कनपरी यानी शरीर के इले भाग की तरफ से घूमत ^{हैं था} वहीं थानाता है नहां से कि वो चला था। फिर इसी वर्ष बीर एक दका दाई युगाने हो, केटी का प्रक दका गर नित्र महब्द ५ सींचे भाग की तरफ से षायंगे। देखों चित्र नं० ५। ध्यकर धाता है वस सी को एक दका माई वहां सीचा हाय काम याता है वहां यह भी काम याता है।

काइाथी डिाह

ક્રષ્ટ

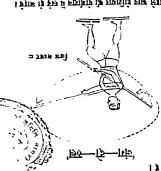
the temp this timp up which his vives 160 by vives 160 by the vires of properties of p

हैं इसके राहे हैं करता की हम तहता है है. र विकास

नाम कि आप कोहें काम कर रहें हों तब आप भव कि साथ कार्ड काम कर रेड हा कर के किये यानी उहराने हैं सिये दिया जावेगा तव आप हक जावेंगे । और यह यार्टर हर फाम पर जन कि विद्यार्थी यक गया है। या कार्य करते २ वहुत समय हो ड़िका हो तब दिया जाता है। जब वेफ यह आहेर न मिले तब वक बोही काम करते रहें जो कि पहलें थाहर दिया जा उका है। और हम आहेर के वाद विद्यार्थी को षेतन (सावधान) करने के लिये "होचियारू" ऐसा आहर देना पीनीयन में ही जाएं। जीर नयं सारे विधाना होतियार चाहिये वाकि सारे विद्यार्थी एक भागात्रात्त में यांनाव / तव उनको विया-राज्य कार्यात्र हारायपार स्वी पोनीरान में यांनाव / तव उनको विया-राज्य हारायपार भा पाणाचा । भाहर दिया जावे । जिर तम निर्याधी एक ताम अवने २ दाय पैर को उठा और लाठी के आगे के बिरे को संभान

इग्गक

सुनी जगह में तोनों तरफ से अपना पपान कर



पूछे स्वाप एंग्रियार ही लोग्रीय स्वाप होते हो आएंग्रे स्वाप कि रहेंगे अंग्रेस क्षेत्रेंगें स्वाप स्वाप होते में स्वयों खारी क्षेत्र के प्रमुद्ध से में से स्वाप हैंगे में दिया हैं, खता दर रहें हो बाद्ये | इस साम हैं

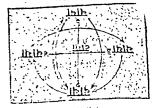


1 गीम्पाल 13 कम मिला से किंगलिं 19 व के दिन ; में प्रमयों प्रस्तीय के एक पाए के पिषे में पर पाय कि उसमूष में भिष्माम विसे स्पष्ट विशेष हो साम प्रमास किंग । कुंक भी

मिक्स-हों

रडेगड़ 1थ गोरिक संक्षि शाद ठाव के संबु मिरडस मिलिटों ग्रेंग रच हिंद में इंच उंदर रिक्ट कीत प्रेंगी र गिराम 18 रू कहा सीन दि प्रांत्रम ही





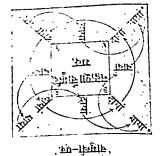
"दो रुख" ऐसा खार्डर मिले तो आप अपने ऐसे हो एड़ी पंजों के बल धुमाकर और लाठी को बग्छ से के जपर से पुमाने हुए अपना मेंह निधर लागी हो न्य फरलें। इसी तरह आप पार २ दाई और बाई तरफ ए पंजां के पल घूमकर लाटी घुमाने रहें। जंग दो रुख होग

'सलामी-एक' नेका नावर है

पहले थाप अपने दाएं पैर को नं० १ पर थार गर्व पर को नं० र पर रख कर खड़े ही नायेंगे तो खोएकी पोजीशन होशियार की हो नायगी। मन यह पोजीशन हो जाय तो प्याप व्यवने लाटी है मिर को पाएँ हास ह तरफ में उन्हें हाथ की लाड़ी हानने हुए व्यवने दाएं वृत को नं० ३ पर स्वानं, चीर सीचे हाम दोनों तरफ के निकान कर पाएँ पैर को उन्हें धाथ की लाडी टालने हुए नं० ४ वर महिर्देष भीर किर जात एकरम मान उन्हें इाय निर्वाति हुए दाएँ पर को नं० ४ पर सीर वाएं

कि किसी उद्देशक एक राषण्डीहरू दिक्शास्त्र कुछ स्ट्रेस । ऐंद्रीतम । ऐंद्रीतम तत्तास्त्र रूप २ ०३६ उर्षे प्राप्त अस्त्रि किस्ति व कांत्र सं त्याप क्षांत्र ५६ त्याच ६ व्याच्या इत्या

में क्यांत्र हत्य क्यांत वर्षाय ग्रेट पालेक दशा में न्यांत्र में राज्या रहेगा स्मेर वाया ग्रेट वाय करेगा।



1 3212 122 e

दाएं पैर को बीच में खाँर वाएं पैर को उसके कारे नै॰ २ पर रखकर खड़े हो जाओ तो आपकी पोजी^{शुन} होशियार की हो जायगी। और फिर लाठी उन्टे हाथ की डालंत हुए और वायां पैर भी करीवन डेड फीट के ला^{डी} के साथ ही नं० १ पर लेजाना चाहिये। स्रीर जब ला^{ही} चापिस बाएं हाथ की तरफ से धीर दाएं हाथ की तर्फ से उलट कर व्यावे तो तुम उसी पैर को वापिस ले आक्री जहां कि पहले तुमने जमा स्वरता या। किर तम वस्टी साठी अपने से पीछे को डालो, और जब सीधी लाठी होने लगे तो अपने बाए पैर को लाठी के साथ ही उठा कर नं० १ पर रक्तो जियर से कि तीर का निशान बना हो। किर इसी तरह दाई तरफ लाठी डालो और बाएं पैर की चठाकर नं० ४ पर ले जाओ जिया से कि तीर का नियान बना हो। और फिर इसी वरह लाडी डालो. और बाएं पैर को नं० ३ पर जठा कर रक्खो निधर से कि तीर का निशान घना हो । श्रीर फिर इसी तरह दाई तरफ से लाठी डालो, और बार्ष पैर को चटाकर नं॰ १ पर ्वावी जिम्म से तीर का निशान पना हो। अपना संद नीन मीना एड़ी पेंडे चुमा कर सामने ने० २ के कर लेने



'क्र)-क्रिमुक्ति'

री जया रहेगा योर वाया वेर काम करेगा। क् कृष्टि में 10% करिय 30 रिगर में माक सतु--- 5/म

मपनी लाडी मीर बायों पेर नं० २ पर माना नाहिते। कि हिमे उडीह एक अगमिर्दा है किमें उड़ होते हैं।

कष्ठधी जिन 35

30

जहां कोना नं० १ लिखा है यहां दायां पैर श्री जरां वायां लिखा है नहीं बायां की रखकर खड़े होनाबी दोनों पैरों का फामला फरीवन १॥ फीट के होना चाहिए। देखो चित्र नं ६ में पहली पोजीशन । जब तुमने अपनी पोजीशन पहली की मांति चनाली हो, आप दाई तरक है यानी जित्रर से कि नीर का निशान लगा है, उधा से उक्त का नहां दायां तिस्वा हो यहां दायां स्वीर नहां क लिखा हो वहां वायां पैर रखकर कोना नं० २ पर दृह पोजीरान में होना चाहिए। जङ्जते समय सीधे हा को लाठी चलानी चरहिए भीर नव व्याप उवल सुद्र त एकदम उन्टे दोनों हाथ निकालें। देखें। चित्र नं० ह में दूसरी पोजीयान, जब दोनों हाथ निकाल चुकें तो खाप वार्षे पैर को सीधे हाथ की लाड़ी के साथ उड़ाकर जहां वार्या लिखा हो, रक्लो । पुनः पूजित सीधे हाय की लाठी डाली हुए उझर्ने थीर जब उदत चुकें तो दी उट्टे हाथ निकास कर पुनः मीधे हाय की लाडी डालते हुए थापा पैर उठाकर रखतें जैसे कि चित्र नं ० ह में तस्वीर दी है। चीर प्रत्येक पोत्री रान चित्र में देखकर ठीक बना लेनी चारिये वरोंकि सारी वार्ने पैनरे थार पोनीसनी पर ही निर्मर है। तिहा कभी नहीं विगड़ना चाहिए और पुंतम 👑 है।



नहां कोना नं० १ लिखा है वहां दायां पर श्री जर्म वामा जिला है वहीं वामां पेर स्वकृत खहे होनामी दोनों पूरों का फानला करीवन १॥ फीट के होना चाहिए देखो चित्र नं० ६ में पहली पोजीसन (॥ फाट फ हाणा जाता पोनोशन पहली की मांति वनाली हो, आप दार तरफ ते याती निवर से कि नीर का निसान छम का प्रथम कर के का नहां दायां जिला हो वहां दायां क्या कर जहां वार्या जिला हो वहां वावां के रेलकर कीना नं० २ वर दूस षोजीसन में होना चाहिए। उद्भवने समय सीचे हाय को लोडी चनानी पाहिए और नव याप नहते सह तब एहरम उन्हें दीनों हाम निहालें। देखें नित नं र ह दुर्मी बोजीत्र ने, नव दोनों हाय निहाल पुरू तो धाव कर पैर का मीचे हाय की नाडी के माय वेडाका नहीं था तिया हो, रहती। हुनः प्रतिन ग्रीमें हाथ की लाई हात है हुए उन्नर्ने साम नव उदन नुहें नी दी उन्ने हाथ निहान का पुनः गींगे हाव भी लाडी टानने कुछ पानी वर उड़ाहा रहने हेने कि निय ने ० ६ में महरी है। पावा भीर मन्देह बोर्जा गुन बिन में देखहा हो ह बना बनी पारिक इरोहि मारी इन पैना भीत पोत्राम् पर ही निनंह र्षेत्रम इभी नहीं विगद्दना पादिए चीर प्रेंत्रम रू





36

। डिंग प्रमन्त्र है क्षित्र हम हिंग गिरी किन्छ प्रांत है जोर हिम्सी गोर है हिम्सी है। माम-स्रोहत्त में पाप्रशिद्ध क्षणेत्र क्षांप्रेक गार्गंड प्रतिकी प्राप्त वसा चाहिए निवना थाप उद्गाल से लेंगे वहूत है। घनच्या

mm soul a vone kim er nie genti biv il क्रम नोड पडाल में इसमें बात के भी ब्याड रहे। यह Ring isin an stall s na ft na isine tr-3fe

.... , ्रसी वाहियं द्वारा कार्न पन्छ न द ।



। विक्षा प्रकार है क्षान के विकास की बड़ा माना है और जिमकी तुर खार दीह मन्द्री गाम-छाहर में भाषशित्र त्रमंत्र क्रीएक गाड़ प्रतक्ती प्राष्ट केना चाहिए तितता श्राप उद्यास से लेंगे वद्तत है। अन्द्रा

नीर-वर् थार्डर क्या में क्या र पिनर नद्य लाख युपान

व्यक्ता वाहिते दूतरा चादर प्रज्ञा व दे। wing graf g fin, en aire geine x iues genti pip X it का होता आहेद योर को धनने बात के भी शाहर होत पह

اعتست ،

नहां नम्बर १ लिखा हो वहां श्रपना क्रमशः दावां श्रीर वायां पैर रखकर होशियार की पोत्रीशन से खड़े हो नाइये, फिर श्राप श्रपने हाथ की लाठी को उल्टे (बाप) हाथ की तरफ उन्हीं लाठी डालते हुए नम्बर २ की तर्ष ^{उद्ध}लेंगे तो व्यापका मुंह जियर से कि उद्धलकर आये हो उधर ही हो जायगा। जहां दायां लिखा हो वहां दायां जहां वायां लिखा हो वहां वायां पैर होगा, तब आपडी पोजीशन होशियार की उल्टी पोजीशन हो जायगी वानी सीधा पैर सन्युख और वायां पैर पीछे को और लाटी भी धुमकर वाई ओर होगी। किर आप लाठी, वार्षे हाय की चरफ से तीथी लाडी निकालते हुए उद्यलकर न० १ पर आजावेंगे तो आवकी पोजीशन बोही होशियार ही हो जायगी। और सीधे हाथ से उन्हें हाथ की तरफ से पस्टी लागे डालवे इस न०३ पर उद्देश नायेंगे श्री नहां दायां लिखा हो वहां दायां धीर नहां वायां लिखा हो वहां वायां पैर होगा। श्रीर श्रापकी बोही उस्टे हा पर होशियार की पोनीरान होगी, तब आप उन्टे हाथ से क्षाच्यातः । सीघी लाडी घुमाते हुए नं० ४ पर उद्दल मापॅगे । और साया कार्या हो वहां दीवां भीर भहां याया । कार महां दावां किसा हो वहां दीवां भीर भहां यावां लिसा नहा ६१४। १००० च्या १००० च्या १४४। १४४। १४४। १४४। है। उड़ों बावों पर होगा। अब मेम्प्य: वह धावा १७४०।

छ सम्म कि पात्र उच्च छ पात्र छीत कि के लिए में चर गोर । लिखेर सम्म द्वाप गुरू हितार की छ दिन्छ पात्र पंक्षि छ पात्र उन्च कि लिए में एन्द्रीय क्याम । पिछेरू कि हमार गुरू होत्यू हितार कि कि से सम्म कि

ं क्ण-किसुक्ति-छाफ

(द्रेय) नक्या न॰ ४-चोनुषः १)

to 8 od ä encilició de unuidia unu 630 per 630 per 630 per 630 per 610 per 610





की तरह किर उछलें खीर उसी त श्रापकी पोजीशन चित्र नं० ६ ह हो जावेगी और आप बबल कर जायंगे, फिर आप उसी तरह लाठी घ को उठाकर स्वखेंगे। फिर उसी सरह चत्रावेंगे तो नं० ४ पर व्यानावेंगे। इ साठी प्रमाते हुए वापे पर को उठाक ताह उद्धल का लाडी प्रमाने हुए नं श्रीर फिर उसी तरह वाये पैर को उठ सिर के अवर से घमाते हुए दाई वा भापकी बगल चाँमुखी १ हो जावेगी खलामा 'वगल चौमुखी १' क चौप्रखी १ में ती सीघे उन्हें हाथ ि उसर्वे चीप्रकी २ की मांति ही पैतर। द्याथ निकासते हुए काम सेते हैं।

क्य सिमुक्त काल मह , स्ट्रीय हं में लगन प्रीमू पूर्व हामा म प्रत के पनी एक ज़िक्स में होति के छाप्ट டு போ ib க்றி ரதிய நுற் 'அற நெழுந் ' அ मिंह । केंद्रे में होती भी इसी विश्व के केंद्रका क किता है। है। एते में इस्ने के छन्त है। क्या की ति गंक रक कींक के लाग छिल गाय कह लीगे ह्या में जिंदा की बीहाल में स्टें हो वह भेरा है।

s mus fo isim ispur by fried isim Biny-sie ⊤ர்த் த் தித் நித் தி தித் தி

। गाउँ (३ ३३४ वि wie eine aine (leble) ibne bie eine algui dur

ीठ किसुकि - एहि,

ं रेको सहया सन्ह -सादा कोसुक्त हो।

ந்து ந்து குரந்தந்து _{(B}டிற்ற Die ge bur in uter bie in ibite ichte pir रेड हैं । राष्ट्र होते , छह, एका प्रशास प्रशास किया होते हो होता होता होता है है है है है है है क्षा किये हैं भी मार्थ में मार्थ के मार्थ के बी मिन Phile is jin ä bicikiv fie nipigirg ope HPP

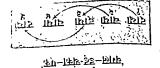
की पोजीशन से उस्टी होगी जैसा कि नक्शा ६ में दिया है। फिर आप वापिस उद्यत कर ह को बगल व सिर के ऊपर से घुमाते हुए नं० ३ पर जाओंगे, तव आपकी पोनीशन ठीक होशियार की वावेगी, श्रीर लाटी सीधे दायें हाथ की वगल पर हो^{नी} फिर आप उबल कर नं० ४ पर जावेंगे श्रीर ला^{डी ई} जझलते समय वग्ल से सिर पर से घूमती हुई थावेगी। फिर श्राप उद्धल कर नं० ५ पर श्राजायंगे और ला^{ही} पूर्ववत चलती रहेगी। फिर आप उछल कर नं० ६ ए श्रावेंने, लाडी पूर्ववत होगी फिर श्राप उद्यल कर नं० " गर, फिर नं० = पर, फिर नं० ह पर, इसी तरह आ क्रमवार वरावर ५ या ६ मिनट तक करते रहें अथवा आपकी इच्छानुकूल करते रहें परन्तु जैसे दायां वायां लिखा इसी तरह पेर रखते चलें।

(देखी नक्शा नं० ४) 'दंग चांधाली एक' यह वगल चाँहुखी होती है परन्तु इसमें विशेष बात यह हैं

क्रमणे थि।

(fe fapfe) 3 on ibwe in fend un min- 3ie Gie w wer feng isin of S feng invier, তেওঁ

<u>त्त्वो है को</u>र ऋसको ऋग ।



44*1*11 414 1

ser yes mi sp merikip fo uweglig vius viry i juro iya niu ivez iya iz ivezi iyi ye si if juro iya niu ivez iya iz ivezi iya iya iya iwa idan viza se sus razin iya ivez ya vivo ixov zo se vezi yi iya iya izin ivez ya vivo ixivo zoz yezi yi ira izin iya viz viz iz iya iya izo iya iz mesi izin iya vy vivo iya iya iya yazi iwa iyi iya ixo iya iya wa iya iya iya iya

लाठी आपकी वगल से निकल कर सिर के ऊपर से धूमती हुई वार्ये हाथ की वगल के नीचे आ जायगी, तब आपनी पोजीशन होशियार की पोजीशन से उल्टी हो जायगी और फिर उदल कर आप उसी पोजीशन में आ जायं^{ने जर्स} से कि आप उद्धल कर गये थे (यानी नं० १ पर ही) श्रीर

लाडी भी वगल से निकल कर सिर पर से घूमती ईर् उसी हालत पर आ जायगी जैता कि वगन चौहुली दो में समकाया हुआ है। और फिर जिधर आ^{एकी} षायां हाथ हो (यानी नं० ३) जहां लिखा हो। उधर चसी भाति ही लाठी घुमाने हुए उचल जाहरे और किर चसी तरह लाटी घुमाते हुए सामने नं॰ ४ पर बले जाइये और एक दफा जिधर आपका वार्या हाथ ही। और दूसरी दफा अपने सामने उझलते रहें, लाठी वरावर

चलती रहे, बन्द न हो, जितने जल्दी आप उछलेंगे उतनी ही 'लाड़ी भी तेज फिरेगी, इसलिये आप जल्दी २ उद्यलने का अस्यास करें। अगर धीरे २ उदलने का अस्यास करेंगे तो आप अपने काम में निपुण नहीं हो सकेंगे। को क्रब भी करें जल्दी और तेजी के साथ करें।



No. से कि तीरों के निशान वने हैं और मुंह आपका जिय^{र से} चले थे उधर ही हो जायगा। फिर आप अपने दार्वे पैर

हाय खूब ही जोर से चलाना चाहिए।

को बगल व सिर के ऊपर से लाठी फिराते हुए ले जायंगे जिधर से कि तीर का निशान बना हो, पुनः श्चाप इसके विपरीत चलकर वापिस श्चा जायेंगे जिधर से कि नक्शो में तीरों के निशान वने हों। इसी तरह श्राप द्वतवातिर लाठी वगल व सिर के ऊपर से घुमाते हुए कभी आगे कभी पीछे आते जाते रहें। इसमें जितनी जरदी पैर उठावेंगे उतनी ही जरदी लाठी घुमा पावेंगे इसका नितना अभ्यास कर पात्रोगे उतना ही थोड़ा है। वैसे तो वगल के सारे ही हाय कामपाची के लायक हैं परन्त यह जो बगल का हाथ है इसको कोई भी नहीं पहंच पाता। यदि इप हाथ का अच्छा चलैया हो तो अकेला ही २०० आदमियों के ऊंड में से अपने आपकी बचाता हुआ साफ निकल सकता है। और जो उसके पास ब्याजायमा तो उसका काम तो तमाम ही हो जायमा परन्त



ઇર

(देशो नक्शानं० ४) पहले आप जड़ां नं० १ और दायां वायां लिखा ही

वहां दायां वायां पेर रखकर होशियार की पोजीशन में खड़े हो जाइये, फिर छाप तीन फदम खागे बड़कर श्रीर श्रणी मारकर लाठी को बगल से सिर के ऊपर से घु^{माठे} हुए उद्यल जाइये जिथर से कि तीर का निशान वना हो। **और** लाडी बगल तथा सिर के ऊपर से घुमाते हुए वार्षे पैर को उठाकर रक्खो निधर से कि तीर का निशान तथा वायां लिखा हो। इसी तरह आप फिर उछलका लाडी को बगल व मिर के ऊपर से घुमाते हुए नं० २ में ^{तं० ३} पर आजायेंगे, पुनः इसी तरह लाठी चुमाते हूए पर उठा कर रक्लेंगे श्रीर फिर जबलकर लाठी पूर्ववत घुमाते हुए नं ः ३ से नं ० ४ पर व्यानार्येगे. श्रीर फिर पैर उठाकर जहां वायां लिखा हो वहां पर स्वस्तेंगे, श्रीर उललकर लाठी पूर्वेयत घुमाकर नं० ४ पर से १ पर त्याजायमें स्मी तरह चारों तरफ लाठी घुमाते हुए उदलते जाथी, चीतुगी व्यणी काट हो जायगा । मोट—नक्शा नं० ४ को घ्यान में देखकर काम करें। हीर के के

रचसे बीच में विरा हुआ आदमी मेदान कर निकल जाता हूं।



मार्थे पर को ऊंचा करीयन १॥ फीट के छठालें और दाप **बैर आपका जमीन में जमा रहे और लाठी आपकी** उर पोजीशन में घनी रहेगी, फिर आप श्रपने दायें पैर से उब कर ३ दफा आगे वहें और लाठी को अपने सन्मस र^{वर्स} देखो चित्र नं॰ १० में पोजीशन पहली, और जब आप चीर चळाललें, तब वायां पेर नीचे हो जायगा और ठाठी के आ की तरफ से अणी (घोंचा) मारफर लाठी को दाई बग व सिर के ऊपर से घुमाते हुए वाई वगल पर लावें जै कि पोजीशन दूसरी में दिया है पुनः वाई वगल से सिर क्रपर से लाठी घुमाकर बायां पैर आगे करलें निधर आ अर्गी मारना चाहें. पुनः भ्राप इसी तरह जिधर उचि न्समर्के उधर ही तीन उछाल और चौथी दफा घायां पै नीचाकर तथा लाठी से आगे को आगी मार वगल से सि के ऊपर से लाठी घुमाकर उछलें, जितनी दफा उचि समकें उतनी दफा ही करें।

नोट—यह जय द्याप चारों तरफ से खूप घिर गये ह तय भीड़ को तितर यितर करने में काम देता है क्रिय भी झाप उद्युत्त २ कर घोंव चौर पगता का दाय किरायें औड़ कायर की तरद इटती जायगी। le viles on rie is nu in is in in in in in in pe it partie io bur vire in si frim wood s igr op y or inter vire vire in niv 3 kon sireli peror pri is in o in y bur 3 kon ne mine it nu

िहोंछे—[फ़िहोंपे ' की कि वे क्षित्र कुछ मात्र कि कहा से दिश्व कुछ किए 100 के कि कि कि 1 कि कि कि कि कि कि किए 100 कि कि कि कि कि कि कि कि कि

e (ež žat maltr ž maly 172 may 179 m. 1. ž 12 m. do 1812 mend spieti pre me spie 18517 de žide mi žide pre mi ržedyš pre 19517 de žide mi žide pre mi ržedyš pre 19517 de 1891 de 1852 mend prepad jū





प्यच्यी तरह खपाल होगा तो फमी भी मार नहीं खा सकता, पहले के बीर सरदारों की कवाएँ पढ़ो तो जाहिर होगा कि हजारों की तादाद में अकेले ही श्रेर की तरह निशंक होकर लड़ा करते थे। उनके दशन्त मैं क्या दे सफता है, खगर खाप इतिहान पढ़ेंगे तो खपने आप पता चल जायगा। जैसे वीर मीष्म, द्वांण, श्रर्जुन, मीम, नइल सहदेव, कर्ष, व्यमिनन्यु, राय वियोग, बीर शिवानी, भौर वीरवर हिन्दुवति महाराणा प्रताव स्नादि । स्रतः हर्ने मी इन्हीं बहादुरों की तरह बहादुर होकर अपना नाम दनियां में श्रमर करना चाहिए और वह जमी हो सकता हैं जरकि शस्त्रकला में निप्रण हों, इसलिये हरएक भारत-वासी को चाहिए कि अपने देश, धर्म तथा जात्यामिमान को सराचित रखने के लिये इस विद्या को अवश्य ही अपनार्वे। वर्ना इसका फल जो आप अभी देख रहे हैं इससे भी गुरा होने वाला है। देश, धर्म, जाति तो दर रहे प्रन्तु अपने वाल वचों को मी न वचा सकेंगे और त्रापको अपना धर्म छोड़कर विधर्मी होना पहेगा। अबः शास्त्रो स्रोर दिल में टड़ निधय कर अपने देश, धर्म, धन तथा जाति व वाल वचों को सुरावित रखना सीखें।



सकता, पहले के बीर सरदारों की कवाएं पढ़ी तो जाहिर होगा कि इनारों की तादाद में अकेले ही देर की वर निशंक होकर लड़ा करते थे। उनके च्टान्त मैं क्या दे सफता हूं. ध्यगर धाप इतिहान पहुँगे तो सपने आप पता चल जायमा। जैसे बीर मीष्म, द्रील, अर्जुन, मीम, नहुल सहदेव, कर्ण, व्यमिनन्त्र, राव वियोरा, वीर शिवामी, और वीरवर हिन्दुवति महाराणा प्रताव छादि । अतः हमें मी इन्हीं बहादुरों की तरह बहादर होका आना नाम दुनियां में अमर करना चाहिए और वह जमी हो सकता है जबिक शस्त्रक्ता में निप्रण हों, इसलिये हरएक भारत-वासी को चाहिए कि अपने देश, धर्म तथा जात्यामिमान को सुराचित रखने के लिये इस विद्या को अवस्य ही व्ययनार्थे। वनी इसका फल जो आप अपनी देख रहे हैं इससे मी युरा होने वाला है। देश, धर्म, जाति तो दूर रहे परनत अपने वाल वचीं को भी न वचा सकेंगे और श्रापको श्रपना धर्म छोड़कर विधर्मी होना पड़ेगा। अबः थाओं और दिल में दह निथय कर अपने देश, धर्म, धन तथा जाति व वाल वर्चों को सुरावित रखना सीखें।

व्यच्छी तरह खयाल होगा तो कमी भी मार नहीं सा





94Mi 4rde 8—(3 11 14 4raf ff.)

erikiy isvim vo viin kain yz bing û yes Freig Pre jip le ising giur pi jum it u if if if the gial facet of art of the said free हैं जाह भार भारती थावना द वावों के उठाहर हो। साम में प्रोप्ट है एन्ड्री हैं हैं हो हो। हो एक प्रशास निर्दे हैं NPBily egikip io ikis niv ivale (3 \$19 139) se fury ign ig imigi ging igne gipip ise f INDI ipip m 13E # 3 of 18pe myb jip fent निम क भित्राप्त 13 शास्त्र ७३० । प्रशास अन्य अन्य सरी एमिए हो है 1531र मिलित हम कियार में मूछ





चल्टे होशियार की हो आयगी। पुनः आप वापिस उसी जगह था जायेंगे जहां से कि श्राप गये थे यानी आका

दायां पेर चठकर दाएं पर खीर वायां पेर उठकर वाएं पर और लाठी दाई तरफ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए ले जायंगे। पुनः श्रापकी पोजीशन वही हो जायगी। इसी तरह घाप कभी बाई कभी दाई तरफ चलते हुए ठीक कर

लेंगे और जबतक पवित्रा ठीक न हो श्राप श्रागे सीखने का खयाल न करें, क्योंकि यही काम है, जोकि हर समय काम

श्राता है इसलिये इस कार्य को एक २ घंटे तक मृतवातिर रवां करना चाहिए श्रीर इसमें खास वात यह है कि श्रपने शत के पैर से पैर आंख से आंख मिली रहनी चाहिए

थानी जब उसका पैर बायां आगे हो तो श्रपना भी वायां ही पैर आगे होना चाहिए श्रीर उसका दायां पैर श्रागे हो

तो छपना भी दायां पेर छाने होना चाहिए। देखी चित्र नं० ११.



जल्टे होशियार की हो जायगी। पुनः आप वापिस उसी

जगह आ जार्येंगे जहां से कि आप गये थे यानी आक्रा दायां पैर उठकर दाएं पर और वायां पैर उठकर बाएं पर ब्बौर लाठी दाई तरफ से सिर के ऊपर से घुमाते हुए ले जायंगे। पुनः श्रापकी पोजीशन वही हो जायगी। इसी तरह त्राप कभी बाई कभी दाई तरफ चलते हुए ठीक कर

लेंगे और जबतक पवित्रा ठीक न हो बाप श्रागे सीखने का खयाल न करें, क्योंकि यही काम है, जोकि हर समय क्राम आता है इसलिये इम कार्य को एक २ घंटे तक मृतवातिर

रवां करना चाहिए श्रीर इसमें खास वात वह है कि अपने श्रुष्ठ के पैर से पैर व्यांख से व्यांख मिली रहनी चाहिए यांनी जब उसका पैर वायां आगे हो तो व्यपना मी वायां

ही पैर आगे होना चाहिए और उसका दायां पैर आगे हो तो अपना मी दायां पर आगे होना चाहिए। देखी

चित्र नं० ११.



रुपने दाहिने हाथ की तरफ से सीध हाथ निवालते हैं पार्षे पर को आगे ले जाइयेगा जियर मे कि तीर का निवाल सगा है नव स्पाप दोनों को पोर्जाशन होतियार की पोर्जाश से उन्टी हो जावेगी और दोनों की लाठी वार्ये हाथ के स्टाफ सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वार्यि हाफ सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वार्यि हाफ हों! दार्य पर आगे बाजायगा और किर आप दोनों कुक और दार्या पर आगे बाजायगा और किर आप दोनों

भूपनी राजी को पाप हाथ में लपेटे हुए दाहिना पैर आ^{गे} इ.इ. भुलागी लेगे । जैसा कि चित्र नंद १२ में दिया है।

उन्हीं लाटी डालने हुए दाहिने पर को आगे बहुछ निधा से कि तीर का निशान बना हो स्वत्वे । पुनः आ



जर्टी लाडी डालते हुए दाहिने पैर को आगे बहाकी जिथर से कि तीर का निशान बना हो रवले । पुनः आप अपने दाहिने हाथ की तरफ से सीध हाथ निकालते हुए

×۰

वार्षे पैर को आगे ले जाइयेगा जिधर से कि तीर का निश्चान लगा है तब आप दोनों की पोजीशन होशियार की पोजीशन से उन्दर्श हो जावेगी और दोनों को लाठी वार्षे हाथ की तरक सीधी लाठी हो जावेगी तब आप दोनों को वापित वार्षे हाग की नरफ से सीधी लाठी डान्ते हुए वार्षों पर पींबे और दायों पैर आगे आजायगा और फिर आप दोनों अपनी लाठी को पांषे हाथ में लपेट हुए दाहिना पैर आगे बड़ा मलानी लेगे। जैसा कि चित्र नं2 १२ में दिया है।

पान जब धापको 'ताल-ठोक' ऐमा बाईर फिलें से धाप ध्यपने दादिने देश की ताल सो धाप ध्यपने दादिने देश की ताल सारकर दाहिना पर पीक्षे लेजाव ।

गुनः आदको जब होशियार का आर्टर मिले तो आपने को लांडो बंधें हाय में लेपडी कुँड हैं उसको सामने करके होशियार की पोजीयन में खड़े ही ना



तरफ सीधी लाढी हो जावेगी तब आप दोनों को वाणित बायें हान की नरफ से सीधी लाडी डानते हुए बायां वर पीछे और दायां पैर आगे आजायना और फिर आप दोनी अपनी लाठी को चार्ये हाथ में लपेटे हुए दाहिना पर छागे बढ़ा बलायां लेगे। जैसा कि चित्र मं १२ में दिया है। 'ताल-होक' पुनः जय व्यापको 'ताल-ठोक' ऐमा आईर हिर्

तो आप अपने दाहिने पैर पर दाहिने हाथ की ताल

व्यापको जब होशियार का आईर मिले तो भाषन भी लाटी नाम हाथ में लपेटी हुई है उसकी सामने करके होशियार की पोजीशन में सहे हो जाइये।

मारकर दाहिना पर पाँछे लेजावे ।

जिधर से कि तीर का निशान बना हो रचले । पुनः आ श्रपने दाहिने हाथ की तरफ से सीध हाथ निवासते हुए वार्षे पैर को आगे ले जाइयेगा जिधर मे कि तीर का निवान लगा है तब आप दानों की पोनीशन होक्षियार की पोनीशन से उल्टी हो जावेगी और दोनों की लाठी वार्वे हाय की



कन्पर्टी बार तथा रोक्

विश्व माप्ट १६-(देशी वेश्व तावर ४१)

मिद निषयी कर्मिटी का बार करे ही इस नरह से के किंग जैसा कि पित्र नंश देने दिया है। और य पुद कम्मटी बार करे ही अपना दाहिना पर आगे व सारी की सिर पर से प्रमात हुआ विषयी के कर्मटी प

शिर वार तथा रोक

मारे जैसाकि विश्व नं॰ १३ में दिया है।

वित्र नभ्यर १४—(देवो पेत्र नम्यर ४३)

यदि विपत्ती सिर का बार करे तो इस तरह रोक करे जीवा कि चित्र नं० १४ में दिया है। और खुद सिर का बार करे तो अपनी लाबी और दाहिना पेर खागे बड़ा सिर पर से चुमाता हुआ विपत्ती के सिर पर बार करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है।



कन्पटी बार तथा रोक

चित्र मम्बर १३—(देखी पेज नम्बर ४१)

यदि विपन्नी कन्पटी का बार करे तो इस तरह रोड़ फरे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है। ब्रांर यदि खुद कन्पटी बार करे-तो व्यपना दाहिना पर घागे वड़ी लाठी को सिर पर से घुमाता हुआ विपन्नी के कन्पटी पर मारे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है।

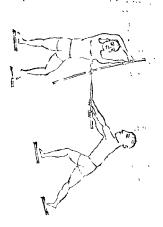
शिर वार तथा रोक

वित्र नम्पर १४-(दिलो पेज नम्पर ४३)

यदि विपत्ती सिर का बार करे तो इस तरह रोड़ करें जेवा कि वित्र नं० १४ में दिया है। और खर्र सिर

का वार करे तो अपनी लाडी और दाहिना पर आगे बड़ा सिर पर से घुमाना हुआ विष्की के सिर पर वार करें जसा कि पित्र नं० १४ में दिया है।

(प्रह अपन्य हाती) कोई एक आप उपन



कन्पटी बार तथा रोक

चित्र नम्बर १३-- (देखो ऐज नम्बर ४१) यदि विपत्ती फन्पटी का बार करे तो इस तरह रोक

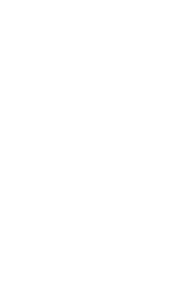
फरे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है। श्री^{र वृदि} खुद कन्पटी वार करे तो श्रपना दाहिना पैर धार्ग बड़ी लाठी को सिर पर से छुमाता हुआ विपन्नी के कन्पटी ^{पर} मारे जैसा कि चित्र नं० १३ में दिया है।

शिर वार तथा रोक

वित्र नभ्यत १४—(देवो पेत्र सम्बद ४३)

र्ममा कि चित्र नं० १४ में दिया है।

यदि विषयी सिर का बार करे तो इस तरह रोक करे जैशा कि चित्र नं॰ १४ में दिया है। और खट मिर का बार करे तो अपनी लाठी और दाहिना पर आने वहा सिर पर से घुनाता हुआ विषयी के सिर पर पार करे



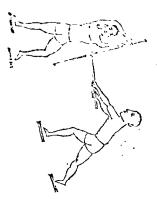
कमर वार तथा रोक

विम नम्बर १४—(देगो पेज नम्बर ४४)

यदि विपदी कमर बार करे तो इस तरह रोक करें जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है। और यदि खुर पार करे तो छाठी को सिर पर से खुमा कर दाहिना पैर आगे को बड़ा विपदी की कमर पर चार करे जैसा कि चित्र नं० १४ में दिया है।

🤀 उपदेश 🤀

स्ताठी का अभ्यास सदैय करना चाहिये, इससे स्वास्थ्य बहुत व्यच्हा रहता है। the alle and sin (fun aced th)



्घोंच वार तया रोक

बिन्न_नम्पर १६—(हेस्री पेत नम्बर ४७)

का डर रहता है।

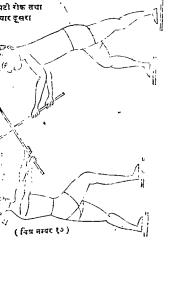
तरफ जोर से मार कर दाहिनी तरफ इटा देवे जैसा कि चित्र नं० १६ में दिया है। और यदि खुद बार करे वे दाहिना पैर झागे बढ़ा कर पेट, श्रांख, नाक, घुटना तथा गुप्त स्थान पर वार करे जैसा कि चित्र नं० १६ में दिया है।

यदि त्रिपद्मी घाँच बार करे तो अपनी लाठी से दाहिनी

नोट-- अब विद्यार्थी को सिखताना हो तब ग्रह इस कार्य को इस भांति सिखलावे। प्रथम-कन्पटी मार, कन्पटी रोक, ब्रितीय-सिर मार, सिर रोक, व्रतीय-कमर मार, कमर-रोक, चतुर्य-घोंच (अती) मार, आती रोक। इस तरह कमशः यतलावे। परम्तु यह प्यान रहे कि जी ब्राबिर में घोंच (अनी) भारता है वो ही कल्पटी भारता है। यानी दुवारा बार करता है। इस तरह सिखलाने में कम बंध जाता है क्रौर सीखने में भी सुभीता रहता है। जब ये हाथ रोक और बार के ठीक होतार्वे ती विद्यार्थी की छूट का अभ्यास इराना चाहिये। इसमें यह प्यान रहे कि जिस विद्यार्थी की

पहले बतलाई हुई सङ्ग्त का अच्छो तरह सम्यास न होगा ती यह विद्यार्थी छूट नहीं कर सक्षेता क्योंकि इसमें खोट समने





एमड़ आह 11थत कार्र डिफ्क

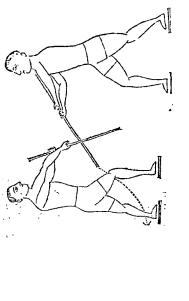
(=2 301F RD (is j)--03 301R RE?

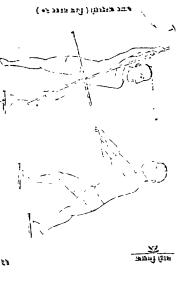
negily nevre in So yes los idense forel Siv neg insug H vo yell ting viv 13e ise fare ve thy the ideal viv 1 foren to the iden iden iden iden ver of yell in the los vive vo legily gre I y 1891 P of of the selection in the yell parage

क्रिंगि मिर ग्राप्ट कड़क

नित्र अरबर १८—(हेबो वेस सरबर १७)

lâng yiku tạo tipa và levilly là tưp lạu nạy v gâng lêpur ở ilan làng trangy ở ềny páp gạ piu yà levillo 116 lày là thyời viề 1 ýdhás tiu yà 10 dia ratug ở 10 thì (ở làng tạu gà 1 gày) ã 24 cá phá là liệ (1 ýa 118 19 37 gá 3 thị jà 24 cá phá là liệ (1 ýa 118 19 33 gá





पालट रोक तया वार

बिय नम्बर १६ — देखी वेत नम्बर ६१)

पालट का बार भी कड़क की तरह रोक तथा बार होगा परन्तु इसमें गट्टे पर कन्दर की फोट करेगा जैसा कि चित्र नं० १६ में दिया है।

कमर चन्दरली

चित्र नम्बर २०—(देखो पेत्र नम्बर ६३) यदि विपद्यो कमर का बार करे तो इन तरह शेक करे

नेता कि चित्र नं॰ २० में दिया है और खुद बार करे तो अवना दाहिना पैर आगे बड़ा लाटी को दाटिनी तरफ सं सिर के ऊपर से घुनाना हुआ कमर पर बार करे जैसा कि चित्र नं० २० में दिया है।

सिर वार

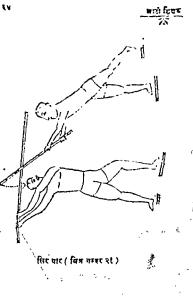
विक्र नम्बर २१ (देदां वेज नम्बर ६४) जब विपत्नी सिर का बार करे तो इस तरह रोक करे, और यदि बार करना हो तो अपना दाहिना पैर आपों बड़ा कर उसके सिर पर बार करे जैसा कि चित्र में ० २१ में दिया है।

। डॅ रिड़ ऋए छाड़ के एड़नीन में डि़म चह

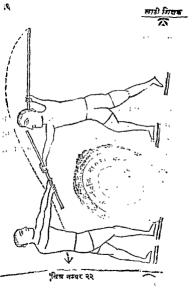
(३३ त्रवन सर्प (ब्रह्न)—६६ त्रवन सक्ती

जब विश्व कि क्यां होता क्यां क्यां क्यां का वार कर वार के वार के

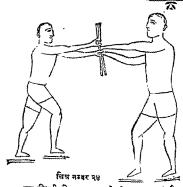












वाका शिक

वित्र नवस २५ जिस नियत्ती सिर का वार को तो अपना दार्या पर आगे महा, और अपनी लाटी को दोनों सिरों से पकड़, उसकी लाटी के बार को अपनी लाटी के बीच में रोक, अपने दोनों हायों को खोल करके अपनी और उसकी लाटी को दोनों सिरों से पकड़ कर और उसके दोनों हायों को जोर से दवाकर और अटका दे कर लाटी छुड़ालें ! चित्र नं० २५ में देखों।













হারী চিত্র



बागे पड़ा और अपनी लाडी के दानों सिरों को दोनों हाथों में पकड़ कर उसके बार को उसकी कलाई के नं से अपनी लाडी डाल कर उसके सिर के उत्पर से निका कर पीखे को दया देवे। चित्र नं० २८ में देखे।

जय विपची सिर का बार करे तो अपना दायां पैर

नीट-इस विवमें १ दांच भूल से रद गवा है, सी उस इसरा दांच पोद्वे से विपत्ती की और लाटी पकड़े हुप है।



as.



धागे पड़ा और अपनी लाठी के दानों सिरों को दोनों हायों में पकड़ कर उसके बार को उसकी कलाई के नीचे से अपनी लाठी डाल कर उसके सिर के ऊपर से निकाल कर पीखें को दवा देवे। चित्र नं० २८ में देखों।

जय विषयी सिर का बार करे तो अपना दायां पैर

कीर पाय भारतिक में १ द्वाय भूल से रह गया है, सी उस का इसरा द्वाय पीट्टे से विपत्ती की और लाठी पकड़े द्वप है।



लाठी शिक्षक के दूल-पार्डने

प्रथम चर्त ।

. ग्या-राम

सार्टा-सरेट रो-शियार यक-कतार मा-राम दाई-निगार तमाम-थॉर् साम्-निगार ' बल्टे-राय एक-मे-मिन्ती पटफ−से नाप-सेप टफ-नार शो-शियार मा-राम दो-रूख वमाम-थॉट घटक-धे एक पीप-भागे फलांग . इक-जाप

बीच-बाज-पीछे-फलांग



लाडी गिएक के दिन का

म्प्रम कर्म. कारी-सरेर SE-REIL ti-liggy रार्ग-विकास मा-गा عالم عالمان عنا-تنه 452-१६-ना

नाम्-भिगाह एक-मे-हिन्ही माप-शेव शे-शिवार

वमाम-धाँ र मा-गम एड पीप-झागे फलांग दो-इस 45 K-3 बीप-बाञ्-बीधे-फरीन टक-भाव या-राम वमाम-धॉट मीपे-हाय घटक-से पटक-स

: बगल-दो-रु

हरू-माव ₹क-भाव

लाठी शिक्तक के ड्लि-यार्ड

मथम वर्गे।

काठी-सपेट एक-कतार दाई-निगाइ सामु-निगाह एक-से-गिन्दी नाप-लेव शो-शियार तमाम-थॉद एक धीच-भागे फलांग बीच-वाज्-पीबे-फलांग तमाम-थॉद सीधे~हाथ चटक-से

रुक-जाव

हो-शियार व्या-राम तमाम-यॉड् उल्टे-हाय

चटफ-से रुफ-जाव भा-राम दो-रुख चटक-से

चटक-स रुक-जाव श्रा-राम वगल-दो-रुख चटक-से रुक-जाव

था-सम



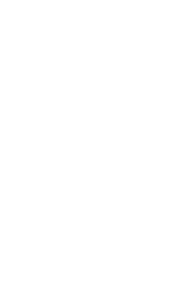
लाठी शिचक के ड्लि-यार्डमें

प्रथम पर्ग ।

ऋाठी-सपेट एक-कतार दाई-निगाइ सामू-निगाइ एक-से-गिन्ती नाप-लेव शो-शियार तमाम-थॉद् एक बीच-भागे फलांग बीच-वाजू-पीषे-फर्लाग तमाम-थॉद सधि-हाथ चटक-से

ठक-जाव

रो-शियार मा-राम तमाम-यॉद उल्टे-हाय चटक-से हफ-जाव भा-राम दो-रुख चटक-स्रे रुक-जाव व्या-राम बगल−दो−रुख चटक−से रुइ-जाव श्रां–शम



লাডী বি**উ**ৰ 30 वगल चटक-से हेद-अंका-एक रुक-जाव चुट्क-से रुक्र-जाव हो-शियार श्रा-राम त्तमाम-थॉद् हो-शियार हो-शियार न्धा-राम जंग वगल चौमुखी-एक डेइ-ग्रंका-दो चटक~से चटक-से रुक-जाव रुक-जाव हो-श्रियार हो-शियार आ-राम ञ्रा∹राम हो-श्रियार चौंबुगा-अगो-काट एक जंग रुक-जाव चौमुखी-दो हो-शियार चटक-से श्रगी-काट-एक रुक-जाव रुक-जाव हो-शियार हो-श्रियार श्रा-राम



ग्रजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत् वेद्यराज कल्याण्सिंहजी की सम्मति।

ष पत्तवानों का है!

सप पलवानों का है!!

ग्रस्तों को भी नहीं जान महता।

न्त्रीर सर इत्र पतवानी का है ।।!

मतुष्य, शारीर से जनना बलवान् न होने पर भी वृद्धि मीर हार्थों के कारण बहुत बली है। केवल हाथ भी उतने बलवान् नहीं हैं परन्तुं जब इन हाथों में मनुष्य शहा प्रहण कर लेता है तब सम्पूर्ण पशु समृह से तो बलवान हो ही जाता है परन्त मतुष्यों के राष्ट्र-समृह से भी उट का मुक्तविला कर सकता है। इन सब गर्मों में लाठी ज्यादि-राह है। सम्पता के ज्यादि-युग में सब से १ला इथिया मनुष्य की लाठी हैं। मित्ता था। इसीको लेकर इसने पह जगत पर बहुत बुद्ध फतह पाई थी। यह शशी का काहर या खोनम् है। त्रियने इसे नहीं ताना, वह खगते बहिय



यजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत् वेद्यराज कल्पाणसिंहजी की सम्मति।

सप पखवानों का है!

सव पत्तवांनों की है!! बीर सब इन्द्र पत्तवानों का हूं हत्।

मनुष्य, शरीर से उतना बलवान् न होने पर भी बुद्धिः भौर हार्यों के कारण वहुत बली है। केवल हाथ भी उतने, बलवान् नहीं हैं परन्तुं जब इन हाथों में मनुष्य शह ग्रहण कर लेता है तब सम्पूर्ण पशु-समृह से तो बलवान् हो ही बाता है परन्तु मनुष्यों के शत्रु-समृह से भी डट कर मकाविला कर सकता है। इन सब शखों में लाठी श्रादि-शह है। सम्यता के आदि-युग में सब से १ला हथियार मनुष्य को लाठी हैं। मिला था। इसीको लेकर इसने पश्च जगत पर बहुत कुछ फ़तह परिथी। यह शखों का कहरा या श्रोनम है। जिसने रुमे नहीं जाना, वह अगले बढ़िया शस्त्रों को भी नहीं जान सकता।



यजमेर हिन्दू-सभा के प्रधान श्रीयुत वैद्यराज कल्याण्सिंहजी की सम्मति ।

सप पत्तवानों का है!

सव पलवानों का है!!

ूसीर सर्व इन्द्र वलवानों का है।।।

मसुष्य, शरीर से जनना बलवान् न होने पर भी बृद्धिः
भीर हार्यो के कारण बहुन बली है। केवल हाथ भी उनने, बलवान् नहीं हैं परन्तुं जब इन हार्यों में मसुष्य शक्ष प्रह्मय कर लेता है तब सम्पूर्ण पद्ध-समूद से तो बलवान् हो ही जाता है परन्तु मदुष्यों के शहु-समूद से भी क सुकाबिता कर सकता है। इन बच शक्षों आदि-शब है। सम्प्रता के आदि-शुग में सब से है मसुष्य को लाठी है। मिला था। इसीको लेका जगत पर बहुन कुछ एनइ परि थी। यह शब्रं या जोनम् है। जिनने हमे नहीं जाना, वा शक्षों को भी नहीं जान सकता।



हमारी प्रकाशित कुछ चुनी हुई पुस्तकें विवाह समस्या-महात्मा गांधी लिख्ति वाँमत्य जीवनमें प्रवेश किए या करनी वाली स्त्री पुरुर्ण के लिए मत्व शांतिमय

जीवन बनाने वाली ऋदितीय पुस्तक । मुल्य ॥) बारह ऋाने पितवेदी पर-माँ के दुलारों की नस्न नस में जीवन फूँकने वाली ललित कथाएं। मृल्य ॥=) दश स्राने

सियों के सचित्र खेल न्यायाम-श्वातन्म लद्दक्यां श्रीर श्चियोक्की सुन्दरता तथा तन्दुकती कायम रखने वाली ३०-३५ चित्रों से पूर्ण अन्ही पुस्तक । मृत्य १॥) मजिल्द २) दाम्पत्य शास्त्र-को पुरुषों के कर्तव्यों को बता कर राग्पन्य जीवन 🖹 रहर्निक बनाने बाजी लाजवा व पुस्तक मृत्य 🕮 🔁

स्मिल की शायरी-प्रसिद्ध इलाहायादी कवि विभिन्न की दिस की फदकाने वाली भावपूर्ण व्यद्ग कवितार्ण मृहय १॥) ग्यहारी सनसई सटीक और सटिप्यण-वालीवना महित, श्रव तक की टीकाओं में सर्वोत्तम, विद्यार्थि<u>नीपयोगी</u> सर्टाक

ग्नसई मृत्य था) रुपये शिक-साठी चमाना मिम्यानेवाली मिपत्र पुस्तक मृत्य।। रेजन-हरिजनों के मध्वन्य में अपूर्व मचित्र पुरुष । 🙈 ान्य मित्रत्र पुस्तकें ९-पौराणिक कथाएँ।≅। १०-

: मराहर तीर्थ | ०) ११, १२-पेनिहासिक कहानिया २ मत्येक 🖭 १३- नपीन धामपान की यार्ने 🖭

॥:-सरस्वती-सदन, दारागंज, प्रयाग

इस बहिता हिनेची हैम बचाम में दूस



हमारी प्रकाशित कुछ चुनी हुई पुस्तकें विवाह समस्या-नहामा गांधी लिब्ब्बिस्टार्मस्य जीवनमें प्रवेश

किए या करनी वाली स्त्री पुरुर्ण के लिए सुख शांतिमय जीवन बनाने वाली ब्राह्विय पुस्तक । मुल्य ॥॥ वारह व्याने पिलवेदी पर—माँ के हुलारों की नस्र नस में जीवन फुँकने

वालो लितत कथाएँ । मुख्य ॥०) दश आने मियों के सचित्र खेल ज्यायाम—आजन्म लड़कियों श्रीर स्रियों के सचित्र खेल ज्यायाम—आजन्म लड़कियों श्रीर

३५ चित्रों से पूर्ण अनुही पुस्तक । मूल्य १॥) सजिल्ट २) दाम्पत्य शास्त्र—को पुरुषों के कर्जब्यों को बता कर राष्ट्रण आवन को गुर्जिक बनाने बालो लाजवा व पुस्तक मूल्य १॥)है। स्मिल की शायरी—प्रसिद्ध इलाहाबादी कवि विस्मिल की दिल को कर्जुकोंने बाली मावपूर्ण ब्यद्व कविवार्य मूल्य १॥)

श्ति का फड़कान वाला भावपूरा ज्यह कावताय मुख्य ता ग्वेहारी सतस्दे सटीक द्यार सटिप्परा—व्यालोपना सहित, व्यव तक की टीकाओं में मेर्जानम, विद्यार्थि<u>योचयोगी</u> सटीक सर्वह मृत्य या।) क्येये

भक्त- लाठी चलाना सिखानेवाली मधित्र पुस्तक मृत्य ॥) रिमन- हरिजनों के सम्बन्ध में अपूर्व सचित्र पुस्तक ।%) त्य सचित्र पुस्तकें ९-पीराणिक कथाएँ ।%) १०-मराहर तीर्थ ।%) ११,१२-ऐतिहासिक कहानियाँ २मत्येक ।%) १३-जमीन आसमान की वार्ते ।%)॥

ाः—सरस्वती-सदन, दारागंज, प्रयाग

